

Pravé kakao – superpotrava přímo od bohů



Kakaovník je jinak nazýván *Theobroma Cacao*, což znamená potrava bohů. Nazval ho tak švédský přírodovědec Carl von Linné inspirovaný starým mýtem, který hovoří o semínkách kakaovníku, které byly přeneseny nebeským zahradníkem z ráje na zemi, neboť bohové si ho velmi oblíbili. Kakao se používalo i v minulosti při léčení před více než 2000 lety v období civilizace původních Mayů a Aztéků. Do Evropy se kakao dostalo až ve středověku. Aztékové věřili, že v kakau je obsažen duch Boha a od tradičního nápoje očekávali přísun energie i potence.

Nápoj v Mexiku, který byl připraven z kakaových bobů, mohli konzumovat pouze vládcí, což však Evropané zpočátku odmítali. **Aztécké kakao mělo až příliš hořkou chuť.** Kořeněné bylo pouze vanilkou a chilli, bez mléka a cukru, které lidé ještě neznali. Nárůst kakaa přinesli až Španělé, když ho začali dochucovat a vznikla čokoláda. **V 17. století se kakao podávalo na královském dvoře jako účinné afrodisiakum.**

Kakao a jeho léčivé účinky

- Kakao má v sobě **hodně cenných látek, vitamínů, minerálů**, které pomáhají **proti únavě, při zvýšené horečce, angíně, srdečních problémech, anémii, problémy se střevy a ledvinami či dýchacími problémy.**
- **Má protizánětlivý účinek.**
- **Obsahuje theobromin, který působí povzbudivě**, používá se při onemocnění dýchacích cest, na podporu vykašlávání hlenu, **fenyletylamin – pomáhá při depresích, a tryptofan jinak nazývaný hormon dobré nálady.**
- Kakao obsahuje velké množství **flavonoidů, což jsou přírodní substance.** Ty se nacházejí v rostlinách, v potravinách a nápojích rostlinného původu (např. v jablkách, hroznech, kakau, v luštěninách, a jiné). Jedná se vlastně o antioxidanty, které naše tělo potřebuje.
- Kakao obsahuje mnoho **minerálních látek jako je hořčík, železo, zinek, měď a jiné. Kakao tedy nejen povzbudí, ale také pomůže při kašli a má i afrodisiakální účinky.**
- Působí preventivně proti nejrozšířenějším onemocněním v současnosti – **srdečním chorobám** (o padesát procent nižší riziko úmrtí na srdečně-cévní choroby či rakovinu).
- Výrazně stimuluje **nervový systém**, uvolňuje a přináší pocity štěstí.
- **Vyrovňuje cukrem vyvolanou kyselost v ústech a chrání tak zuby před zubním kazem.**
- Je velmi bohaté na látku **epicatechin**, velmi důležitou látku pro prevenci civilizačních chorob.

Pozor: Bavíme se zde stále o kvalitním kakau. Nikoliv o nějaké náhražce, na to, prosím, pamatujte.

Co kakao obsahuje?

- **Široké spektrum minerálů, vitamínů a antioxidantů.** Je hlavně primárním zdrojem **hořčíku** a organické síry v přírodě, přičemž právě hořčík je považován za jeden z nejvíce nedostatkových minerálů v současné standardní stravě, vedoucí k přílišnému výskytu srdečních chorob.
- **Je jedním ze silných antioxidantů: Podle vědeckých výzkumů je kakao bohatou plodinou na antioxidanty, obsahuje přibližně 10% flavonoidních antioxidantů, což je 2x více než červené víno a 3x více než zelený čaj.** Je to také 20x více než v praženém standardním kakaovém prášku dostupném na trhu. Antioxidanty v syrovém kakau jsou vysoce stabilní a snadno vstřebatelné pro lidský organizmus. Látky, které byly pro tyto účinky zkoumány vědci, jsou mimo jiné: anandamid, arginin, dopamin, tryptofan a fenyletylamin.

Kakao i proti zubnímu kazu ...

Pokud jste dosud dětem nebo i sami sobě zakazovali kakao s tím, že vám vypadají zuby, zbytečně. **Podle všeho je konzumování kakaa velmi příjemný způsob, jak je ochránit před zubním kazem.** Za tvorbu kazů totiž může mimo jiné i kyselé prostředí v ústech, které vzniká po konzumaci cukrů. **A právě kakao toto kyselé prostředí vyrovnává.**

... a vysokému tlaku

Kromě toho obsahuje kakao i polyfenoly, které jsou rovněž přítomny ve většině druhů ovoce a zeleniny a působí jako prevence proti kardiovaskulárním onemocněním. **Zjistilo se dokonce, že konzumace kakaa snižuje vysoký krevní tlak účinněji, než zelený či černý čaj.** Lidem, kteří během dvou týdnů jedli kakaové výrobky, klesl tlak stejně výrazně, jako by jim klesl po užívání běžně dostupných léků na snížení tlaku. **To znamená, že konzumace kakaa by mohla snížit riziko srdečních záchvatů.**

Kvalitní a dobře uskladněné kakao

Kvalitní kakao může mít různé odstíny - od hnědé, ale setkáme se i s odstínem červené s hořkou chutí. **Vůně dobrého kakaa je silně aromatická a naopak špatně uskladněné kakao je bez aroma.** Kakao je proto třeba mít na suchém místě se stálou teplotou, protože rychle absorbuje vlhkost. **Kakao rychle nasává okolní pachy, proto jej při jeho otevření musíme skladovat v neprodyšně uzavíratelné nádobě.**

Čím více hořké, tím lépe

Pokud byste však chtěli naplno využít co nám kakao nabízí a vstřebat všechny jeho léčivé látky, museli byste se připravit na pořádné hořkou chuť. Ta je v našem průmyslu z logických důvodů potlačována, ale ruku v ruce s ní ji opouštějí i příznivé účinky. **I zde platí, že nejzdravější je původní varianta, tedy nápoj připravený z přírodního kakaa, jaký pijí třeba domorodci v Panamě.** To, co si dnes kupujeme v obchodě my, je jen stínem jejich nápoje. Ten originální obsahuje látku zvanou epikatechin. Ta je pro člověka natolik nezbytná, že vědci uvažují nad tím zařadit ji mezi třináct známých vitamínů. Při sledování panamských domorodců, kteří pijí kakao každý den, zjistili, že se u nich nevyskytují vůbec nemoci, které nás straší asi nejvíce. **Mozkovou mrtvici, nemoci srdce, cukrovku a rakovinu tito lidé neznají.**

Nejlepší je kakao konzumovat v té nejčistší podobě

Čokoláda je jedno z nejoblíbenějších jídel na světě. Pro představu, čokoláda tvoří 1% stravy západní populace. **Bohužel obyčejná masově produkovaná čokoláda vzniká pražením, zkapalňováním, mletím a následným smícháním kakaových bobů s rafinovaným cukrem, aditivy, mléčnými prášky, hydrogenovanými tuky, konzervanty a jinými dodatky a z původních hodnot nezbyvá prakticky nic.** Naopak, díky cukru a aditivům vzniká mnoho prázdných kalorií a psychických závislostí. Právý bio kakao prášek chutná jako pravá černá hořká čokoláda. **Nejlepší cestou, jak využít výživných hodnot kakaa, a že jich není málo, je konzumovat ho v té nejčistší podobě, jak ho vytvořila příroda.**

Pozor – není čokoláda jako čokoláda!

Čokoláda zapadla do škatulky špatných a nezdravých potravin, slabostí, kterých bychom se měli odříkat. Vede k nadváze, alergiím a způsobuje akné. To vše je pravdou, ale jen v případě masově produkovaných čokolád vyrobených z praženého a jinak propracovaného kakaa s přísadkou cukru, mléka, ztužených tuků a aditiv. **Černá čokoláda bez rafinovaného cukru je zdravá.** Je více než pravděpodobné že alergie a akné jsou důsledkem spíše obsahu mléka, respektive mléčných derivátů a dalších lahůdek v čokoládě obsažených, neboť konzumace syrového kakaa žádné takové problémy nezpůsobuje. Nepražené čisté kakao je skutečnou ambrózií, pokrmem bohů. Uchovává všechny výživné látky v nezkažené podobě, nezhodnocené tepelnou úpravou ani jiným přepracováním. Je to ta nejčokoládovější čokoláda na světě s neodolatelnou hořkou chutí.

Pro výrobu kakaa a čokoládových výrobků se upražené kakaové boby drtí a získaná drť se rozmělnuje na speciálních mlýnech na kakaovou hmotu, která je výchozí surovinou pro výrobu čokolády, čokoládové polevy, kakaového tuku a kakaového prášku. Pro výrobu **kakaového prášku a kakaového másla** se mletá hmota lisuje na speciálních lisech, tím se získává kakaový tuk a zbylé výlisky obsahující ještě část tuku se dále rozemílají na kakaový prášek. Kakaové máslo se používá při výrobě čokoládových cukrovinek, do medicínálních výrobků a v kosmetice.

Kakao se řadí mezi tzv. „Superpotraviny“. *Obsahuje přibližně 300 pro tělo blahodárných látek, což z něj činí jednu z nejkomplexnějších potravin planety.*

Použité zdroje:

<http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/kakao-a-zdravi-ma-v-sobe-hodne-cennych-latek-vitaminu-mineralu/>

<http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/kakaove-boby-a-zdravi-plne-vitaminu-a-mineralu/>

<http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/kakaove-boby-a-zdravi-plne-vitaminu-a-mineralu/>